PRINCIPALES RIESGOS

RIESGOS	TAREAS
Sobreesfuerzos	Manipulación Manual de Cargas
Caídas	Trabajo en altura (escalera de mano)
Proyección de partículas o cortes	Uso de equipos de trabajo (máquinas, herramientas…)
Exposición a agentes biológicos	Trabajos en fosas sépticas, bajantes, etc.
Exposición a agentes químicos	Operaciones de mantenimiento en piscinas, jardinería, etc.

MANIPULACION MANUAL DE CARGAS

- Se evitará la manipulación manual de cargas siempre que se pueda, utilizando **medios mecánicos** según disponibilidad (carretillas, carritos, montacargas...).
- Procura trasladar las cargas pesadas y voluminosas con ayuda de medios mecánicos o pide ayuda a un compañero.

- Revisar la **superficie y estado** de la carga y utilizar guantes de protección si está presenta bordes cortantes, astillas o está caliente.
- Evitar manipular cargas con los **brazos levantados** (utiliza escalerillas para alcanzar los objetos pequeños situados a una altura por encima de los hombros).
- Comprobar que hay espacio suficiente para su transporte y que no existen obstáculos ni desniveles.

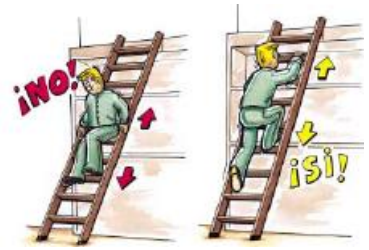
ELEVACIÓN, TRANSPORTE Y DESCARGA

- Aproximarse a la carga y colocarse lo más cerca posible de ella.
- Asegurar un buen apoyo de los pies manteniéndolos ligeramente separados (50 cm).
- Doblar las rodillas para coger la carga, manteniendo la espalda recta.
- Hacer fuerza con las piernas, glúteos y brazos para elevar la carga.
- Mantener la carga pegada al cuerpo.

- Durante el manejo de cargas, evita los giros del tronco, desplazando los pies y no la cintura.

USO DE ESCALERAS MANUALES

- Elegir la escalera más adecuada al trabajo a realizar y revisarla antes de su uso.
- Colocar la escalera de mano simple formando un ángulo de 75º con la horizontal.
- Asegurar la estabilidad y sujeción de la escalera, en la base y parte superior.
- El ascenso y descenso de la escalera siempre de frente a la misma.
- Mantener el cuerpo dentro del frontal de la escalera.



- En las escaleras de tijera no se trabajará a horcajadas sobre la misma, y se pasará de un lado a otro por la parte superior.
- Mantener el tensor central o cadena totalmente extendido.
- No utilizar el último peldaño para trabajar.

EQUIPOS DE TRABAJO Y HERRAMIENTAS MANUALES

- Seleccionar la herramienta adecuada para el trabajo a realizar.

- Mantener las herramientas en buen estado y guardarlas en un lugar adecuado.
- En operaciones de corte con cuchillo, mantener la mano y el brazo alineados evitando flexionar la muñeca.

- Utilizar los equipos de trabajo siguiendo las indicaciones del manual de instrucciones.
- Asegurar que la máquina está en buenas condiciones y convenientemente protegida.
- Recordar siempre que anular las protecciones de las máquinas o no utilizar los equipos de protección individual requeridos, puede ocasionar accidentes graves.

- En operaciones de limpieza o en caso de avería desconectar la máquina y según proceda, bloquear y señalizar la situación (limpieza, avería...) colocando un cartel en los órganos de accionamiento.
- Evitar usar ropa holgada, pulseras, cadenas, anillos, durante el manejo de los equipos de trabajo.

RIESGO QUÍMICO Y BIOLÓGICO

- Conocer las tareas, los productos que supongan un riesgo y los equipos de protección a utilizar en cada caso.
- No utilizar los productos sin haber leído la etiqueta o la ficha de seguridad del mismo y sin la protección establecida para ello.
- Utilizar envases originales o etiquetados.
- Realizar los trasvases lentamente y en lugares bien ventilados.

- No efectuar mezclas de productos químicos, ni retirar los tapones con la boca ni forzando los botes.

- Emplear los equipos de protección individual referidos en el etiquetado.
- Llevar guantes y gafas cuando se trabaje con productos agresivos.
- Guardar los productos de limpieza en lugar seco y aireado. Cuando se efectúen las operaciones de limpieza de arquetas, fosas sépticas, bajantes, etc. adoptar las siguientes recomendaciones:
  - Seguir las instrucciones de seguridad de los productos químicos.
  - Proteger las heridas para evitar la entrada de agentes biológicos por vía parenteral.
  - No comer, fumar o beber mientras se efectúan las tareas.
  - Asearse convenientemente después de ejecutar las tareas.

EQUIPOS DE PROTECCION INDIVIDUAL

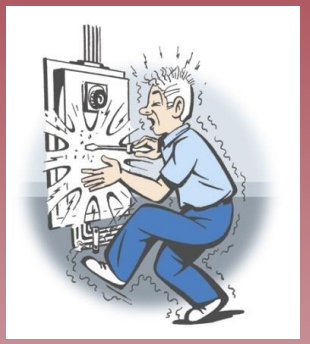
A modo orientativo, los equipos de protección a utilizar, según las tareas realizadas son:

TAREA	E.P.I´s
Manipulación de cargas	Calzado de seguridad
Trabajos en altura	Equipos anti-caídas
Uso de equipos de trabajo (taladros, etc.)	Gafas de seguridad, protectores auditivos…
Desatasque de tuberías, bajantes…	Guantes de látex, mascarillas o pantallas
Fumigación	Mascarillas, gafas, guantes.
Cloración de piscinas	Mascarillas (con filtro para cloro), guantes

© FREMAP
Ctra. de Pozuelo nº 61
28222 Majadahonda (Madrid)

Recomendaciones para la prevención de riesgos en

TRABAJOS DE MANTENIMIENTO EN LA HOSTELERÍA



FREMAP

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61

MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2015